

Le One Pot Pasta : kesako ?

Depuis quelques temps déjà vous avez sûrement aperçu sur la toile et plus particulièrement sur les réseaux sociaux, les “*One Pot Pasta” ou “*One Pan Pasta” (*Des pâtes dans un plat / casserole). So’Tramier s’est intéressé à ce phénomène culinaire très en vogue aux États-Unis et popularisé par la grande prêtresse de la cuisine Martha Stewart.

Le One Pot quoi ?

L’idée est simple : mettre tous les ingrédients en même temps dans un même contenant, ajouter un peu d’eau et laisser cuire en mélangeant régulièrement. Vous n’avez pas besoin de passoire car l’eau est absorbée par les aliments. Et grâce à l’amidon naturellement présent dans les pâtes vous obtiendrez une sauce crémeuse et onctueuse à la fin de la cuisson.

De nombreuses recettes se préparent avec des pâtes mais la base peut varier et vous pouvez aussi bien utiliser du riz, du quinoa ou tout autre ingrédient de votre choix pourvu qu’il ne demande pas un temps de cuisson trop long .

Facile et délicieux

Le One Pot Pasta est un plat qui peut être tout à fait équilibré en fonction de ce qu’on y met, et qui ravira les petits comme les grands. Prêt en moins de 30 min, il vous permet de changer des classiques « pâtes bolognaises ». En prime, pas besoin d’être un grand chef pour le réussir, ni de sortir (et de laver ensuite) toute votre batterie de casseroles !

Quelques conseils pour réussir votre One Pot

1 – Ne pas mettre trop d’eau : le principe est de ne pas avoir à égoutter vos pâtes. Il vaut mieux en mettre peu et en rajouter plutôt que d’en mettre trop et de risquer de diluer le goût de votre bouillon. Mieux, remplacer l’eau par un bouillon animal, végétal ou même du vin pour un résultat encore plus parfumé !

2 – Ne pas laisser cuire sans surveillance : ok c’est une recette un peu magique mais il faut régulièrement mélanger pour ne pas que vos pâtes restent collées au fond de votre casserole.

3 – Adapter ses pâtes à son contenant : les spaghettis dans un fait-tout moyen ce n’est vraiment pas pratique. Mieux vaut prendre des pâtes plus petites pour commencer ou alors avoir une très grande casserole pour que vos pâtes trempent le plus rapidement possible dans l’eau.

4 – Avoir une bonne base d’épices / aromates dès le début de la cuisson. Il faut un

assaisonnement bien relevé pour obtenir un plat savoureux.



Quelques idées d'associations d'ingrédients

> Retrouvez la recette du One Pot Pasta à la sauce aux olives provençale imaginé par Nadia.

Maintenant que vous savez tout sur le One Pot Pasta, il ne reste plus qu'à laisser parler votre créativité ☐ !

Et vous, avez-vous déjà testé le One-Pot Pasta ? Êtes-vous adepte de ce type de cuisine ?